

ALINE TENORIO DOMINGUES

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ALUNOS DO ENSINO
FUNDAMENTAL.

LAPA

2013

ALINE TENORIO DOMINGUES

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ALUNOS DO ENSINO
FUNDAMENTAL.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Especialização em
Saúde para Professores do Ensino
Médio e Fundamental. Departamento
de Enfermagem. Coordenadoria de
Integração de Políticas de Educação a
Distância da Universidade Federal do
Paraná, como requisito para obtenção
de título de especialista.

Orientadora: Derald Atanasio Johan

LAPA

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

ALINE TENORIO DOMINGUES

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA ALUNOS DO ENSINO FUNDAMENTAL

Este trabalho de termino de curso foi julgado e aprovado para a obtenção do título de Especialista, do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental, pela Coordenadoria de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, pela seguinte banca avaliadora:

Jorge Vinícius Cestari Felix; Doutorado

Vínculo institucional: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Shirley Boller; Mestrado

Vínculo institucional: Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

Derdried Athanasio Johann; Mestrado

Vínculo institucional: Instituto Federal do Paraná

Lapa, 14 de dezembro de 2013.

RESUMO

DOMINGUES, A. T. **Alimentação Importância da Alimentação Saudável para Alunos do Ensino Fundamental.** 2013. Monografia (Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental) – Universidade Federal do Paraná.

Percebendo a escola como instituição formadora de valores e conceitos em diversos aspectos da vida, destaca-se a saúde alimentar como principal objeto de estudo deste trabalho, visto que a alimentação é essencial a todos e em todas as fases da vida e que através desta o indivíduo adquire mais, ou menos saúde dependendo de seus hábitos alimentares. Além de suas casas as crianças frequentam outros espaços como creches e a escola. É na escola que a criança passa grande parte de sua vida, e esta é escola um espaço de aprendizagem, coletividade e concentração de uma comunidade. Diante disso vê-se na escola o ambiente ideal para desenvolver ações de orientação nutricional, podendo assim provocar mudanças nas práticas alimentares das crianças e por consequência em suas famílias, multiplicando-se as possibilidades de mudanças alimentares não só no interior da escola. Este trabalho foi desenvolvido com vinte e quatro alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental da Escola Municipal Lauro Moreira Montenegro, localizada em Lapa-Paraná. Como resultado, identificou-se possibilidades de rever hábitos alimentares e realizar opções saudáveis de alimentação. Durante todo o trabalho os alunos participaram efetivamente das atividades propostas, e realmente compreenderam que nossa alimentação está diretamente ligada à nossa saúde, e como consequência mudaram seus hábitos alimentares na escola, passaram a provar novos alimentos e orientar os colegas para que também o fizessem. No entanto, vale ressaltar que faz-se necessário a adesão dos pais e familiares à uma nova forma de alimentar-se, afinal não é somente na escola que os alunos se alimentam.

Palavras-chave: Alimentação, saúde, escolhas alimentares.

ABSTRACT

Domingues , A. T. Importance of Healthy Eating for Students of Elementary Education . 2013. Monograph (Specialization in Health for Elementary School Teachers) - Federal University of Paraná.

Realizing the school as a training institution values and concepts in many aspects of life , there is a health food as the main object of this work, since food is essential to everyone and at all stages of life and through this the individual acquires more or less healthy depending on your eating habits . Apart from their homes children attend other spaces like daycare and school. It is in school that the child spends most of his life , and this school is a place of learning , and concentration of a collective community. Thus it is seen in the ideal school to develop actions nutritional counseling environment, potentially causing changes in food habits of children and consequently their families , multiplying the possibilities of dietary changes not only within the school . This work was performed twenty- four students in the first year of elementary school of the City School Lauro Moreira Montenegro , located in Lapa , Paraná . As a result , we identified opportunities to review eating habits and make healthy food options . Throughout the work the students participated effectively in the proposed activities , and really understood that our power is directly linked to our health , and consequently changed their eating habits in school , began to try new foods and guide colleagues to also do so. However , it is noteworthy that it is necessary adhesion of the parents and family to a new way of eating, after all it is not only in school that students feed .

Keywords : Food, health , food choices .

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.2. OBJETIVOS	8
1.2.1. Objetivo geral	8
1.2.2. Objetivos Específicos	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1. Escolhas Alimentares das Crianças	9
2.2. Alimentação Saudável na Infância	10
2.3. Higienização, Cuidado e Preparo de Alimentos	12
2.4. Boa Alimentação Dentro e Fora da Escola.....	14
3. METODOLOGIA.....	16
3.1. Cronograma	17
4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	18
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
ANEXOS	28

1. INTRODUÇÃO

Ter uma alimentação saudável nos dias atuais tornou-se um desafio, a indústria alimentícia oferece muitas possibilidades de alimentos que estão distantes de promover a boa alimentação. Mas, ainda assim o consumo de alimentos industrializados é alto. Isto se deve a vários fatores dentre eles o fator econômico, pois este tipo de alimento está acessível às famílias e são de armazenamento duradouro do que alimentos naturais. Segundo Garcia (2003), as práticas alimentares atuais tem sido objeto de preocupação das ciências da saúde desde que estudos epistemológicos sinalizaram a estreita relação entre a alimentação contemporânea e algumas doenças crônicas associadas à alimentação.

É de fácil percepção o impacto que os maus hábitos alimentares causam sobre a saúde, e faz-se pertinente pensar em ações que alertem esses impactos e atentem para a necessidade de repensar as escolhas alimentares.

As práticas alimentares são adquiridas durante toda a vida, ressaltando-se que a aquisição de hábitos alimentares saudáveis desde a infância favorece o perfeito desenvolvimento físico e intelectual, diminuindo os transtornos causados pelas deficiências nutricionais comuns a este estágio de desenvolvimento e evitando a manifestação da obesidade e outros distúrbios alimentares. (PAIVA, 2010).

Para que uma pessoa tenha boas condições de saúde na vida adulta é preciso que desde cedo seus hábitos alimentares sejam orientados para a escolha saudável de alimentos, ou seja, para a formação de bons hábitos é essencial que já na infância o indivíduo seja instruído a realizar boas escolhas. Realizar esta instrução não é apenas papel da família, mas também da sociedade e da escola, que exerce papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças. O professor deve manter o aluno em contato com informações sobre os alimentos, a higiene com o corpo e com o ambiente, também orientar os alunos sobre o exagero que a mídia transmite através de propagandas, desenhos e programas de televisão para aumentar o consumo de alimentos não saudáveis e podem prejudicar a saúde.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo Geral: Desenvolver ações que favoreçam hábitos alimentares saudáveis com alunos do Ensino Fundamental I.

1.2.2. Objetivos Específicos:

- Identificar as preferências alimentares dos alunos;
- Reconhecer alimentos saudáveis;
- Mostrar aos alunos os benefícios da alimentação saudável;
- Conhecer e promover hábitos de higienização de alimentos.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESCOLHAS ALIMENTARES DAS CRIANÇAS.

Atualmente percebe-se nas crianças a exagerada preferência por alimentos industrializados em relação aos alimentos naturais. Para Nasser *et al* (2010) o padrão alimentar das famílias mudou, pois passaram a consumir alimentos fonte de gorduras, açúcares, doces e bebidas açucaradas e diminuir a ingestão de cereais integrais, hortaliças e frutas, e isso tem contribuído de forma negativa com a manutenção da vida saudável, inclusive na infância. Estas mudanças de hábito alimentar têm desencadeado nas crianças doenças associadas à má alimentação como obesidade, doenças crônicas e carências nutricionais (MARTINS; WALDER; RUBIATTI, 2010).

É inevitável que se questione sobre a origem das escolhas, afinal quem são os responsáveis por essas escolhas? São realmente as crianças? Será que as crianças sabem o valor nutricional dos alimentos que consomem? São perguntas pertinentes para que se compreenda a preferência alimentar na infância.

Valle e Euclides (2007) destacam alguns fatores fisiológicos e ambientais que atuam na formação dos hábitos alimentares na infância, os fatores fisiológicos são experiências intra-uterinas, paladar do recém-nascido, aleitamento materno, neofobia, regulação da ingestão de alimentos. E os fatores ambientais, segundo as autoras, são a alimentação dos pais, comportamento do cuidador, condições socioeconômicas, influência da televisão e a alimentação em grupo. Destaca-se nesta intervenção, que os fatores ambientais são aqueles relacionados ao contexto social, econômico, cultural e comportamental que interferem na formação do hábito alimentar.

“Não há como não condenar a publicidade” é o que afirma Cardoso (2013), as crianças passam muito tempo em frente à televisão, assistindo a diversos programas e propagandas, sendo fortemente influenciadas pela mídia. A exposição de apenas 30 segundos de comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha de crianças por determinados produtos (ALMEIDA, NASCIMENTO & QUAIOTI, *et al*, 2007). Cardoso (2013) ainda relata o estudo realizado pela Universidade Federal de São Paulo, no qual relata que 56% dos

bebês consomem refrigerante antes mesmo de completar um ano de idade. Mas é obvio que um bebê não consome refrigerante por sua própria escolha, neste contexto os pais são os grandes responsáveis por esse tipo de alimentação, talvez lhes falte informação sobre o quanto este, e outros produtos, são nocivos à saúde. A alimentação dos pais costuma exercer influência decisiva na alimentação infantil, afetando a preferência alimentar da criança e sua regulação da ingestão energética (VALLE; EUCLYDES, 2007).

Há que se considerar que hoje os modos de vida urbana levam as pessoas, neste caso os pais trabalhadores, a escolher alimentos mais rápidos e fáceis de ser preparados e consumidos, devido ao pouco tempo de que dispõem, Garcia (2003, s/p) relata que

A opção por facilidades que poupam tempo de preparo e diminuem a frequência das compras é característica do comensal urbano contemporâneo, como se pode notar ao analisar o tipo de leite consumido - enquanto a produção do leite longa vida cresceu de 184 para 1 782 toneladas entre 1990 e 1996, o leite pasteurizado teve sua produção reduzida, passando de 4 243 toneladas em 1990 para 2 779 em 1996.

Diante desse panorama é possível perceber que de fato as escolhas alimentares estão mudando e para pior, e as crianças assumem então o papel de agente passivo na escolha alimentar. Ou seja, ela come o que mãe e/ou o pai disponibiliza, sendo-lhe dificultado o ato de escolher.

E, mesmo quando a criança tem possibilidade de optar por seu alimento, ela geralmente escolhe o alimento que lhe parece mais apetitoso e não o mais saudável. Para que a criança faça escolhas saudáveis é imprescindível que ela conheça alimentos saudáveis e tenha acesso a estes. “Para facilitar a aceitação de alimentos variados, as crianças devem ser expostas aos diferentes alimentos precocemente e com frequência, pois elas tendem a rejeitar novos alimentos” (GIULIANI & VICTORA, 2000 apud VALLE; EUCLYDES, 2007)

2.2. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

Ter uma alimentação saudável é importante em qualquer fase da vida, pois esta é capaz de prevenir diversas doenças. Atitudes favoráveis ou

desfavoráveis à saúde são construídas desde a infância.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2013), durante a infância a nutrição representa a maior influência ambiental sobre o crescimento físico e mental.

O organismo humano consome energia em todas as atividades realizadas, até mesmo quando o corpo está em repouso. Desse modo, o hábito de comer alimentos variados deve ser criado desde a infância, para que ocorra o fortalecimento de energia para uma boa regulação hormonal, bem como para a manutenção da saúde, crescimento dos órgãos, para que funcionem corretamente. Paiva (2010) ressalta que

A prática de uma dieta balanceada e hábitos alimentares saudáveis desde a infância proporcionarão níveis ideais de saúde e favorecerão o perfeito desenvolvimento físico e intelectual, reduzindo os transtornos causados pelas deficiências nutricionais comuns a este estágio de desenvolvimento e evitando a manifestação da obesidade e outros distúrbios alimentares.

As crianças aumentam gradualmente sua aceitação em relação a novos alimentos, mas a quantidade é aumentada lentamente. Pais que oferecem uma variedade de alimentos poderão garantir uma dieta nutricionalmente balanceada e a adoção de bons hábitos alimentares desde a infância garantindo aos seus filhos um futuro mais saudável. Outros aspectos importantes são a manipulação dos alimentos, frequência das refeições e uma postura positiva dos pais em relação aos filhos evitando que as crianças, ou criem tabus em relação a determinados alimentos, ou consumam em quantidades excessivas. A dieta dos pais influencia os hábitos alimentares de seus filhos. O apetite e a preferência por determinados alimentos estão relacionados à cultura alimentar dentro de casa. Logo, se os pais não fazem uma dieta saudável e variada, dificilmente os filhos terão bons hábitos alimentares (PAIVA, 2010).

Se a alimentação da criança não for adequada em quantidade, ou em qualidade, o seu crescimento pode ser afetado, podendo surgir diversas situações de doença ou de comprimento global do desenvolvimento.

Durante o período pré-escolar - dos três aos seis anos - em que se verifica o crescimento acentuado, embora de ritmo mais ou menos constante, a

qualidade da alimentação é determinante, para a maturação orgânica e a saúde física e psicossocial. Sendo um período menos vulnerável aos atrasos de crescimento por nutrição empobrecida do que os dois primeiros anos de vida, é no entanto, particularmente importante, porque é durante ele que muitos dos comportamentos relacionados com a alimentação se adquirem e muitos dos erros alimentares do adulto se iniciam, tais como seja o empobrecimento da ingestão de hortaliças, legumes e frutos. Trata-se, portanto, de um período ótimo para o início da educação alimentar.

Como em outras fases da vida, um padrão alimentar equilibrado e adequado às necessidades da criança compreenderá uma distribuição, em termos de aporte energético, de acordo com as regras da alimentação saudável. Neste sentido, a alimentação da criança deverá ser variada e integrar alimentos que proporcionem os nutrientes necessários em proporção e quantidade adequadas.

A alimentação inadequada pode acarretar diversos danos à saúde, entre eles a obesidade, cujos índices têm crescido nas últimas décadas como resultado do aumento no consumo de alimentos com alta densidade calórica e redução na atividade física (ALMEIDA, NASCIMENTO & QUALOTI, 2002).

A obesidade hoje é um problema que tomou grandes proporções. O consumo excessivo de açúcar, principalmente entre as crianças é um hábito alimentar a ser transformado, pois nada contribui para o seu bom desenvolvimento, comprometendo inclusive a saúde bucal. A associação que se faz de que uma criança gorda é uma criança saudável deve ser repensada.

A quantidade de refeições que uma criança faz diariamente se modifica de acordo com o nível socioeconômico, cultural e educacional de cada família, além de outros fatores. “Uma dieta é dita saudável quando possibilita ótimo crescimento e desenvolvimento, o que pode ser alcançado mediante o consumo diário de uma ampla variedade de alimentos com diferentes propriedades”. (PAIVA, 2010)

2.3. HIGIENIZAÇÃO, CUIDADO E PREPARO DE ALIMENTOS.

A associação entre higiene e alimentação precisa ser enfatizada bem como o reconhecimento de que a água, os alimentos e os objetos contaminados são fontes de doenças. Construindo este nível de reconhecimento a criança estará preparada para um hábito alimentar mais saudável.

O cuidado na higienização dos alimentos é um procedimento de grande importância, visto que alimentos manipulados de forma inadequada podem ser transmissores de doenças. Pois, caso esses alimentos não sejam higienizados de forma correta e eficaz, podem conter microrganismos que podem causar sérios danos à saúde.

De acordo com a Bezerra (2013)

Alguns microrganismos são encontrados nos alimentos desde sua obtenção na agricultura ou na pecuária. A riqueza de proteína e de água em alimentos de origem animal facilita a deterioração do produto e a sobrevivência e multiplicação de microrganismos nocivos ao ser humano. Outros contaminam os alimentos por manipulação incorreta, armazenamento, preparo e distribuição inadequados. Alguns tipos de microrganismos estão presentes nos alimentos por contaminação de origem fecal. É muito importante, então, higienizar bem os alimentos para retardar ou inibir as contaminações microbianas e a deterioração dos produtos, prevenindo, assim, contra intoxicação e infecção de origem alimentar.

É importante que as crianças não só conheçam os tipos de alimentos que lhe fazem bem, mas também saibam como proceder na higienização destes alimentos a fim de que seja evitada a contaminação através do alimento.

2.4. BOA ALIMENTAÇÃO DENTRO E FORA DA ESCOLA

As atitudes das crianças em relação a sua própria saúde se dão pela identificação com valores observados em modelos externos ou grupos de referência. A escola cumpre importante papel na formação dos cidadãos para uma vida saudável. A escola deve priorizar a formação de indivíduos capazes de valorizar a saúde, com autonomia para cuidar de sua própria saúde e não

ser apenas um paciente.

Muitas crianças passam grande parte de seu dia em ambientes coletivos como a escola, de acordo com Valle e Euclydes (2007):

Para muitas crianças, mais do que a metade dos nutrientes consumidos diariamente pode ser oferecida nestes estabelecimentos. Devido à pressão dos colegas, as crianças normalmente comem bem em grupo.

Sabe-se que na escola a alimentação oferecida é controlada por nutricionista, logo é uma alimentação balanceada e rica em nutrientes dos quais a criança precisa. A alimentação é fator importante para o rendimento escolar do aluno.

É fato comprovado que, fora os fatores de ordem psicológica, o rendimento escolar da criança está intimamente relacionado com sua alimentação. Então, o profissional nutricionista deve estar atento aos problemas nutricionais mais frequentes entre os escolares, que são: obesidade, baixo peso/incapacidade de desenvolvimento, anemia ferropriva e cáries dentárias (DUTRA-DE-OLIVEIRA; MARCHINI, 2008; GALISA; ESPERANÇA; SÁ, et al 2011).

A escola é um espaço educativo e formador, além de suas funções educativas ela também tem como objetivo formar cidadãos capazes de viver nesta sociedade repleta de novas tecnologias e consumismo exagerado. Então, um dos aspectos serem contemplados pela escola é a formação de valores e hábitos e entre eles está a consolidação dos hábitos de higiene e alimentação.

Educar para a saúde não é um trabalho restrito à apenas uma instituição social. A família, a escola e a sociedade têm o compromisso de favorecer a adoção de um comportamento saudável por parte das crianças para que estas se tornem capazes de encontrar o equilíbrio alimentar e alcancem a qualidade de vida com repercussões positivas na adolescência e na vida adulta.

De acordo com Piva (2010):

A escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças, sendo também responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional. A alimentação escolar, tanto na rede pública quanto na rede privada, tem como objetivos: suprir parcialmente as necessidades nutricionais dos alunos, melhorar a capacidade no processo ensino-aprendizagem e

formar bons hábitos alimentares.

A escola desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida das crianças, sendo também responsável pelo conteúdo educativo global, inclusive do ponto de vista nutricional.

Mas, como dito anteriormente, não é apenas função da instituição escolar, à família também cabe a responsabilidade de favorecer a adoção de um comportamento alimentar saudável por parte das crianças. Os pais assumem o importante papel de modelo para seus filhos auxiliando-os nas práticas alimentares e estabelecendo os alimentos, o local e o momento adequado para seu consumo, mas permitindo que a criança utilize os seus próprios recursos e respeitando sempre a sua saciedade. Para isso, é importante criar opções atrativas e nutritivas para que as crianças componham adequada e equilibradamente sua dieta (PAIVA, 2010).

O trabalho conjunto da escola com a família e demais grupos de referência para a criança é essencial, não adianta que a criança tenha acesso a alimentos saudáveis apenas na escola, é preciso que fora da escola ela mantenha a boa alimentação para que sempre tenha uma vida saudável.

3. METODOLOGIA

O presente projeto foi desenvolvido na Escola Municipal “Lauro Moreira Montenegro”, situada a Rua João Lacerda Braga, s/n, Lapa/PR. Trata-se de uma instituição pública mantida pelo município da Lapa/PR, atende aproximadamente noventa e cinco alunos na modalidade de Educação básica, Ensino Fundamental I.

Os alunos atendidos pela instituição encontram-se na faixa etária entre cinco e dez anos, no entanto este projeto restringe-se ao 1º ano do Ensino Fundamental de nove anos, o qual possui vinte e quatro alunos, meninos e meninas, com idades entre cinco e seis anos. Podendo este projeto ser adaptado para outras séries.

Para desenvolver o projeto foram exploradas estratégias como: coleta de dados, roda de conversa e atividades educativas. A coleta de dados consiste em averiguar e afirmar as escolhas alimentares das crianças, realizada em forma de brincadeira onde os alunos brincaram de ir às compras, foram disponibilizadas diversas imagens de alimentos industrializados e naturais, todos receberam sua sacola e colocaram nela o que era de seu gosto. Assim será possível colher informações necessárias para a continuidade do projeto. Após a brincadeira foi realizada uma roda de conversa a fim de refletir se as escolhas são saudáveis ou não, sendo a conversa mediada e orientada. Posteriormente foram realizados encontros semanais para a realização de atividades educativas, como confecção de cartazes de alimentos saudáveis e não saudáveis; jogos da memória dos alimentos; construção da “Roda da Boa alimentação”, na qual os alunos, por meios dos conhecimentos obtidos até então, selecionaram os alimentos que devem compor a roda, construção do alfabeto dos alimentos saudáveis; cruzadinhas; caça-palavras; manipulação e higienização de alimentos; preparo de alimentos (salada de fruta); e dramatização da história “A Cesta de Dona Maricota” de Tatiana Belinki. A dramatização foi apresentada para as outras turmas da escola.

3.1 CRONOGRAMA

Atividade	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Apresentação do Projeto de Intervenção à Universidade	X						
Coleta de dados na escola		X					
Aplicação do Projeto de Intervenção – Atividades educativas.			X	X	X		
Elaboração do TCC					X	X	
Defesa do TCC							X

4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS DA INTERVENÇÃO

O presente projeto foi desenvolvido entre os meses de agosto e outubro, com vinte e quatro alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental, tendo caráter multiplicador, na medida em que os demais alunos da instituição tiveram acesso aos trabalhos realizados e assistiram às apresentações sobre o tema. Todas as atividades desenvolvidas foram pensadas e planejadas respeitando a fase de aprendizagem em que os alunos se encontram: a fase de alfabetização.

Primeiramente conversou-se com os alunos sobre que tipo de alimentos são consumidos em suas residências, e quais suas preferências alimentares. Em seguida foi proposto que procurassem figuras de alimentos em revistas e recortassem, então elaborou-se um cartaz sobre a preferência dos alunos no qual pode-se perceber a predominância de figuras de alimentos ricos em açúcar e gorduras, bem como industrializados. Após a confecção do cartaz conversou-se com os alunos sobre os alimentos escolhidos, e que tipos de impactos eles causam em nossa saúde. Então construiu-se um novo cartaz sobre os alimentos que são benéficos para a saúde, verificou-se nesta ação que muitos alunos não conheciam algumas frutas e verduras.

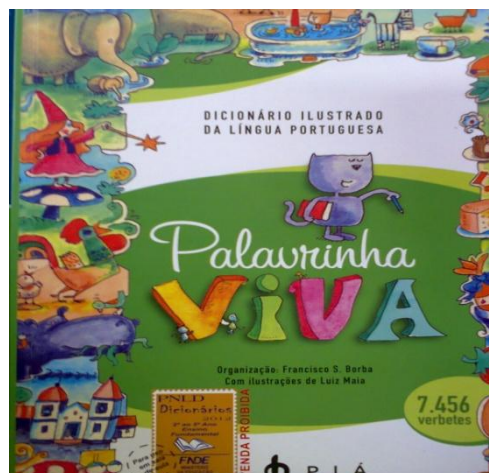
No segundo momento foi proposto aos alunos a construção de um dicionário dos alimentos saudáveis. Primeiramente apresentou-se aos alunos um dicionário infantil comum e conversou-se sobre a utilidade do dicionário e de que forma se dá a construção do mesmo.

Figura 1: dicionário infantil Aurélio



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 2: dicionário infantil Palavrinha Viva



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Para fixar o conceito de ordem alfabética sugeriu-se a organização dos nomes dos alunos em ordem alfabética e todos aceitaram prontamente. Feita a organização dos nomes passou-se a buscar alimentos para cada letra, o critério foi de que só se buscassem alimentos saudáveis de preferência naturais, fez-se então uma lista com os alimentos citados pelos alunos.

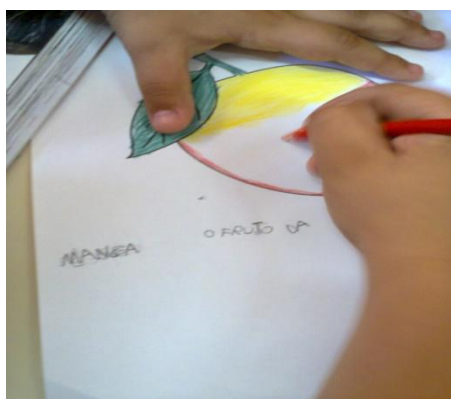
No terceiro momento foi levado para o encontro figuras dos alimentos listados para que os alunos pintassem e, com o auxílio da professora, buscassem sua definição no dicionário. Quando encontrada a definição cada um deveria copiar a mesma abaixo do desenho já colorido por eles. Ao final, colocou-se em ordem alfabética todos os alimentos e montou-se o Dicionário dos Alimentos Saudáveis. O trabalho ficou disponível para que os demais alunos da escola pudessem explorá-lo.

Figura 3: Atividade do dicionário



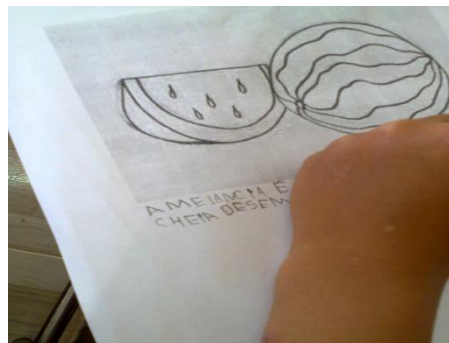
Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 5: Atividade do dicionário alunos.



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 4: Atividade do dicionário



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 6: Dicionário feito pelos



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

No quarto encontro sugeriu-se aos alunos a brincadeira de pular corda. A cada pulo falava-se uma letra do alfabeto, e quando a criança errasse, na letra em que parou deveria encontrar um alimento saudável que iniciasse com aquela letra. Os alunos se divertiram muito com a brincadeira, e ao final voltou-se para a sala de aula e para matar a sede foi feito com os alunos o suco de limão, ou limonada, explicou-se o passo a passo, registrou-se a receita e fez-se a degustação do suco. Alguns nunca tinham provado o suco e gostaram bastante. Enquanto foi feito o suco de limão, um aluno contou que tinha um

limoeiro no quintal de sua casa, no entanto nunca tinha tomado o suco daquela fruta.

No quinto encontro conversou-se com os alunos sobre os alimentos oferecidos pela escola, sobre o quanto são saudáveis e da possibilidade de ao menos prová-los, perceber se gostam ou não. Posteriormente foram realizadas atividades, tais como cruzadinhas e caça-palavras com os nomes dos alimentos incluídos no dicionário. Na hora do lanche, lembrou-se aos alunos sobre a conversa que tiveram em sala e prontamente eles se dispuseram a provar a refeição do dia.

Figura 7: Cruzadinha de frutas.

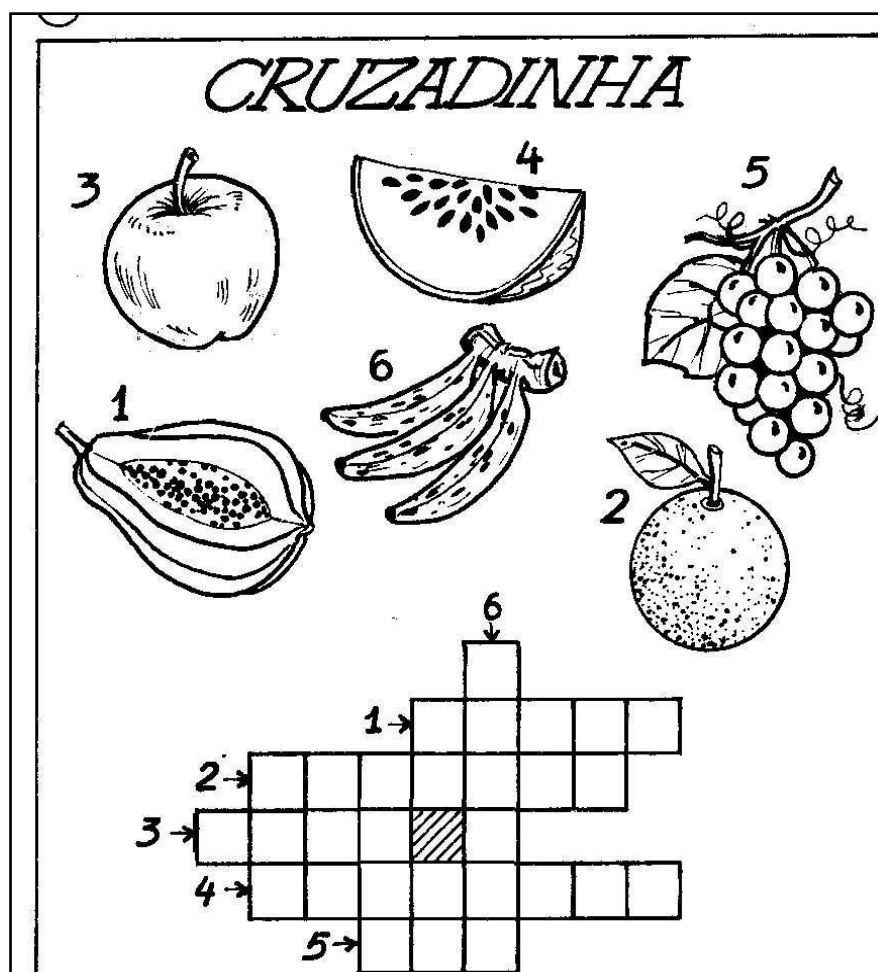


Figura 8: Caça-palavras de frutas



Fonte: Ideia Criativa, 2011

No sexto momento fez-se uma pesquisa com os alunos sobre os alimentos doces que mais gostavam e mais uma vez os alimentos industrializados apareceram em maior quantidade. Então conversou-se com os alunos sobre outras opções de alimentos doces e tão saborosos quanto os citados, sugeriu-se então, as frutas, que além de saborosas são benéficas à saúde. Foram levadas algumas frutas pela professora e foi feito uma salada de fruta pelos alunos e professora, todos provaram e gostaram da nova opção de sobremesa, fez-se também o registro da receita, enfatizando as quantidades de ingredientes para cada grupo de pessoas.

No sétimo encontro foi confeccionado com os alunos o jogo da memória dos alimentos, todos brincaram e se divertiram.

No oitavo e último encontro foi lido, interpretado e dramatizado o livro “A Cesta de Dona Maricota” de Tatiana Belinky, realizou-se apresentação da dramatização para as demais turmas do período vespertino da escola. Os alunos se divertiram nos ensaios e durante a apresentação, trata-se de uma

turma animada, de início ficaram um pouco intimidados, mas venceram a timidez logo que perceberam o interesse dos demais alunos no tema.

Figura 9: Apresentação



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 10: Apresentação



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 11: Apresentação



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 12: Apresentação



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

Figura 13: Apresentação – encerramento



Fonte: arquivos pessoais da autora, 2013.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O cuidado com a alimentação não pode ser algo a ser pensado somente quando aparecem problemas derivados de maus hábitos alimentares, alimentar-se bem deve ser prioridade, pois propicia uma vida saudável bem como previne muitas doenças.

Este projeto foi desenvolvido com o intuito de orientar os alunos quanto aos benefícios da alimentação adequada, no qual foram desenvolvidas ações que enfatizaram a variedade de alimentos que temos disponíveis. Percebeu-se que alguns alunos não conheciam grande parte destes alimentos, ou quando conheciam não o tinham experimentado.

Além perceber a necessidade de mostrar aos alunos o benefício das frutas e verduras na alimentação diária, fez-se necessário mostrar também de que forma estes alimentos poderiam ser consumidos. Isso mostrou o quanto esta intervenção foi importante para aquelas crianças, que estavam tão próximas destes tipos de alimentos, mas não sabiam seu gosto, modo de preparo e consumo.

Esta intervenção, além de contribuir para o conhecimento dos alunos, representou a possibilidade de perder o medo de experimentar novos sabores e de perceber que muitos alimentos embora agradem o paladar não agradam a saúde, e com isso eles aprenderam a degustar outros alimentos que também agradam o paladar e são ótimos para a saúde.

Por meio das ações desenvolvidas, da ludicidade, da brincadeira e atividades foi possível ensinar às crianças que uma boa alimentação é a base para uma vida saudável. Repensar nossas escolhas alimentares é perfeitamente normal e bom. Algumas crianças talvez continuem mantendo suas antigas escolhas, mas após da intervenção te consciência do quanto alguns alimentos lhes são prejudiciais. Embora não seja possível mudar de fato as escolhas de todos os alunos, considera-se que agora, ao menos, eles têm conhecimento de poder optar por uma alimentação melhor.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, Débora Lima Barbosa; MENEZES, Cristiane Souza. **Educação Alimentar na Escola: em busca de uma vida saudável.**

Disponível em:

<http://www.ufpe.br/ce/images/Graduacao_pedagogia/pdf/2010.1/educacao%20alimentar%20na%20escola%20em%20busca%20de%20uma%20vida%20saudavel.pdf> Acesso em: 29/06/2013.

ALMEIDA, S. S., NASCIMENTO, P. C. B. D., QUAIOTI, T. C. B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira.** Rev. Saúde Pública, São Paulo, v.36,n.3, jun.. 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br>> Acesso em: 29/06/2013.

BEZERRA, A. C . D. **Higienização dos Alimentos: faça direito.** Disponível em: <<http://bibliotecademedicina.com.br/blognutricao/?p=914>> Acesso em: 29/06/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cuidados com os Alimentos** – Disponível em: <<http://www.elivros-gratis.net/download/saude/cuidados-com-os-alimentos.pdf>> Acesso em: 29/06/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentação Saudável** – Disponível em: <<http://www.elivros-gratis.net/download/saude/guia-alimentacao-saudavel.pdf>> Acesso em: 29/06/2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Política Nacional de **Alimentação e Nutrição.** Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnan.pdf>> Acesso em: 29/06/2013.

DUTRA-DE-OLIVEIRA, J. E.; MARCHINI, J. S. Ciências Nutricionais, 2. ed. São Paulo: Sarvier, 2008. In: PEREIRA, B. A.; OLIVEIRA, L. S. de; SANTOS, P. C. dos; PRAZERES, R. G; PIRES, C. R. **A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NAS DIFERENTES FASES DA VIDA.** Revista F@pciência, Apucarana – PR, ISSN 1984-2333, v.8, n.3, p.16 – 28, 2011. Disponível em: <http://www.fap.com.br/fapciencia/008/edicao_2011/003.pdf> Acesso em: 29/06/2013.

GARCIA, R. W. D. **Reflexos da Globalização na Cultura Alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana.** Revista de Nutrição, v.16, n.4, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732003000400011&script=sci_arttext> Acesso em 20/06/2013.

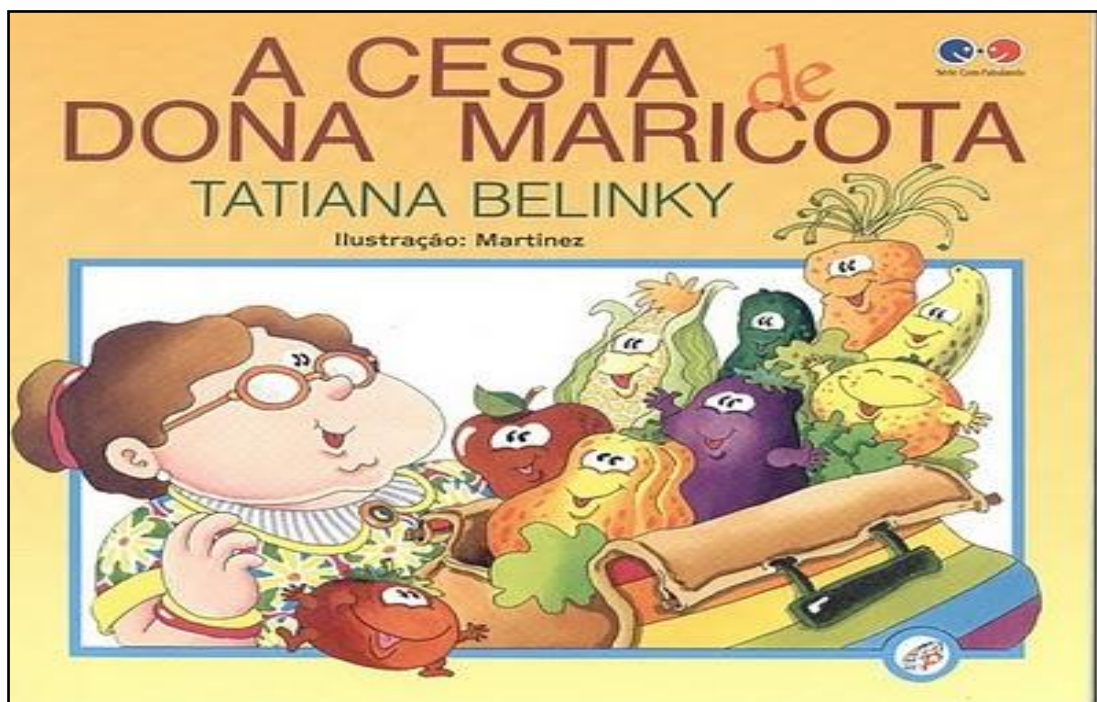
NASSER, L.A. **Importância da nutrição, da infância à adolescência.** In: FAGIOLLI, D.; NASSER, L.A. **Educação nutricional: planejamento, intervenção, avaliação e dinâmicas.** São Paulo: RCN Editora, 2006. p. 31-41. In: MARTINS, D; WALDER, B. S. M; RUBIATTI, A. M. M. Educação Nutricional: Atuando na Formação de Hábitos Alimentares Saudáveis de Crianças em Idade Escolar. Rev. Simbio-Logias, V.3, n.4, Junho/2010. Disponível em: <http://www.ibb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/Simbio-Logias/educacao_nutricional_atuando_formacao_habitos_alimentares.pdf> Acesso em 30/06/2013.

PAIVA, M. R. S. A. Q. **A Importância da Alimentação Saudável na Infância e na Adolescência.** 2010. Disponível em: <http://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/3149/a_importancia_da_alimentacao_saudavel_na_infancia_e_na_adolescencia.htm> Acesso em 20/06/2013.

PEREIRA, B. A.; OLIVEIRA, L. S. de; SANTOS, P. C. dos; PRAZERES, R. G; PIRES, C. R. **A Importância da Nutrição nas Diferentes Fases da Vida.** Revista F@ciência, Apucarana – PR, ISSN 1984-2333, v.8, n.3, p.16 – 28, 2011. Disponível em : <http://www.fap.com.br/fapciencia/008/edicao_2011/003.pdf> Acesso em: 29/06/2013.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P. **A Formação dos Hábitos Alimentares na Infância: Uma Revisão de Alguns Aspectos Abordados na Literatura nos Últimos Dez Anos.** Revista APS, v.10, n.1, p. 56-65, jan./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Hinfancia.pdf>> Acesso em: 20/06/2013.

ANEXOS

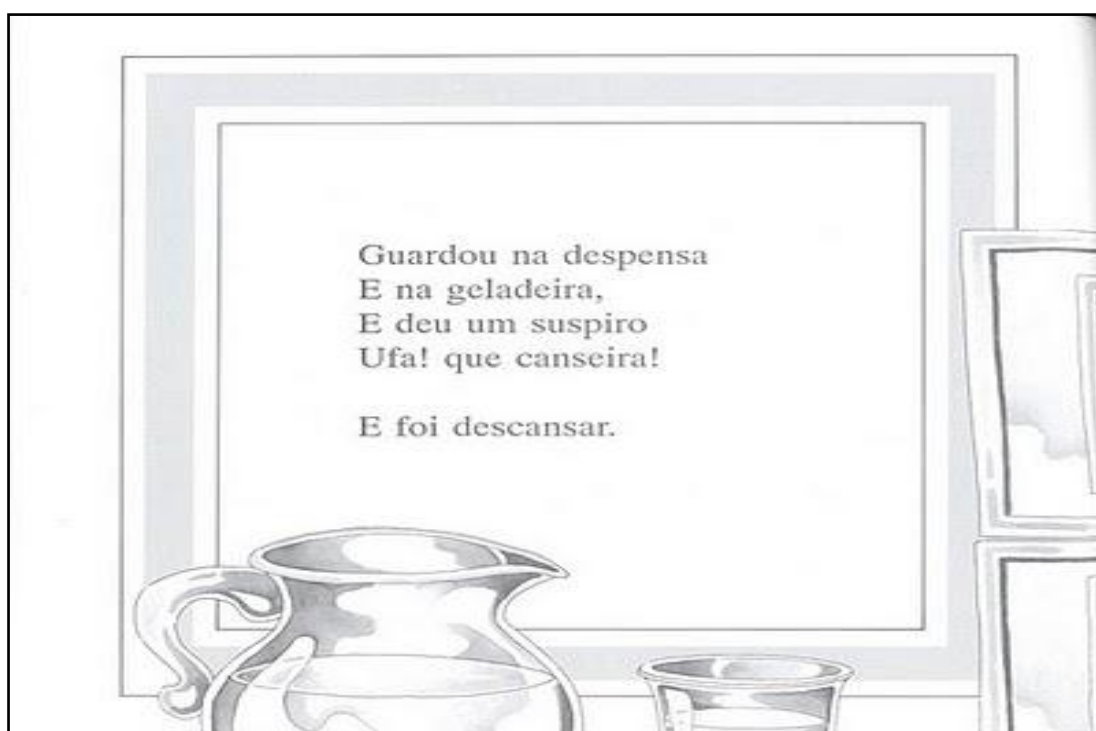
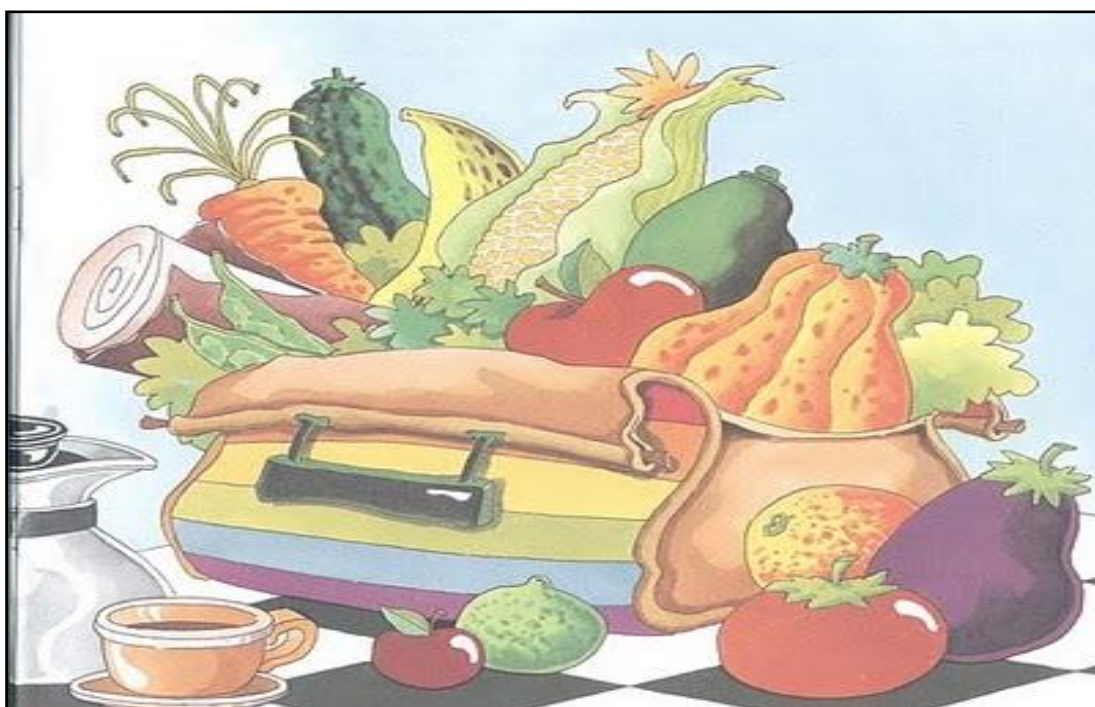




Cenoura, laranja,
Pepino e limão,
Banana e milho,
Ervilha e mamão.

Moranga, espinafre,
Tomate e cebola,
Alface, palmito,
Maça e escarola.







Então essas verduras,
Legumes e frutas
Fresquinhas, maduras,

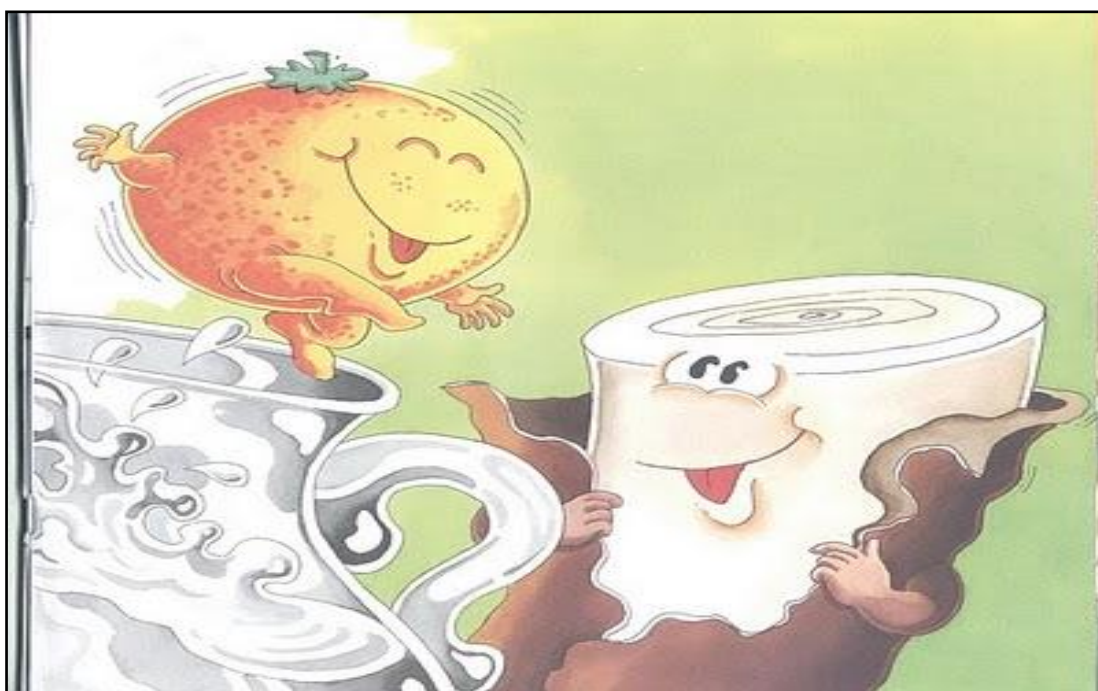
Todos animados
Depois da viagem,
Puseram-se logo
A contar vantagem:





Pois olhem pra mim!
Provocou o Palmito.
Sou branco e macio,
Eu sou o mais bonito!

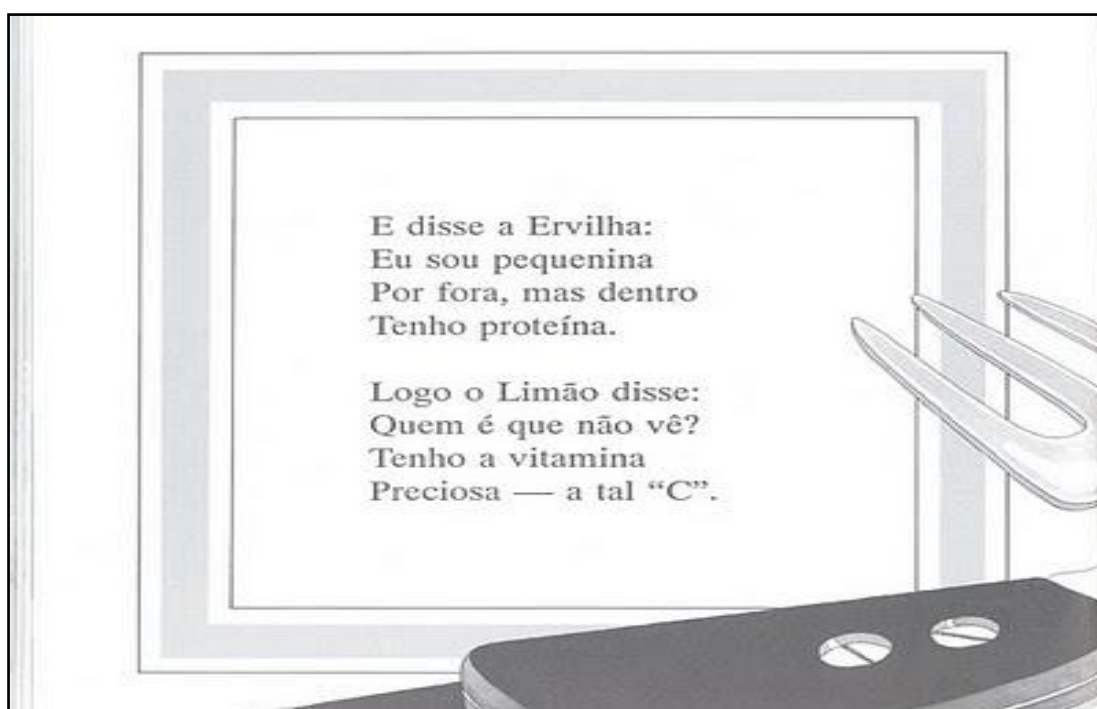
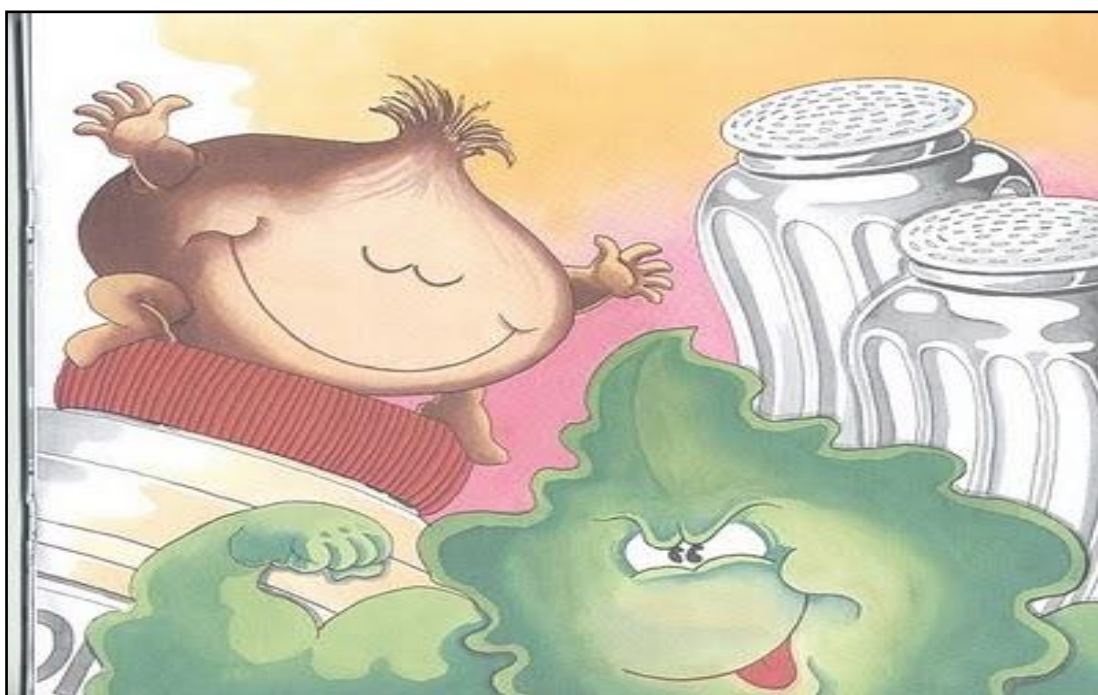
Então a Laranja
Falou, bem amável:
Melhor que bonita,
Eu sou é saudável.



E logo o Espinafre
Gritou: Não tem erro!
Sou verde e saudável,
Sou cheio de ferro!

Falou a Cebola:
Aqui, atenção!
Saudável sou eu:
Boa pro coração!









E os belos legumes,
Em toda a sua glória,
Viraram sopão!
E acabou-se a história.



